

Office fédéral du sport (OFSP)  
 Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
 Société suisse de médecine du sport (SSMS)  
 Société suisse de pédiatrie (SSP)  
 Société suisse de santé publique (SSSP)  
 Réseau santé et activité physique Suisse

# Sport, activité physique et santé des jeunes en Suisse

Mise à jour 2004 de la prise de position scientifique

## Contexte

Le début du nouveau millénaire se caractérise par des débats toujours plus houleux sur l'engagement financier des institutions publiques. Compte tenu des déficits fédéraux se chiffrant en milliards, même la légitimité du financement de secteurs qui ont toujours bénéficié d'un soutien est remise en question. Le secteur de la formation est concerné au même titre que celui de la santé et, désormais, la question de l'utilité d'une aide de l'Etat dans les domaines du sport et de l'activité physique est récurrente. Même si les arguments et les faits avancés dans les débats politiques ne sont pas toujours rationnels, le sport doit s'efforcer de rappeler toujours et encore la certitude scientifique du sens et de la nécessité d'une promotion par l'Etat, les cantons et les communes, d'autant plus qu'au cours de ces dernières 10 à 20 années, il a été prouvé que la pratique régulière du sport exerce une série significative d'effets positifs sur la santé [1, 2].

Voilà cinq ans, suite aux discussions cantonales relatives à la suppression de la troisième leçon hebdomadaire d'éducation physique dans les écoles, l'Office fédéral du sport, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et plusieurs sociétés médicales, a publié pour la première fois une prise de position scientifique intitulée «Santé et pratique du sport pendant l'adolescence: quelques faits» [3]. Cet argumentaire succinct a reçu des échos favorables au sein des cercles intéressés. Il fait donc l'objet d'une mise à jour régulière, sans toutefois répéter l'ensemble des informations déjà mentionnées.

## Niveau actuel de sport et d'activité physique des jeunes en Suisse

Jusqu'à l'âge de 10 ans, aucune donnée n'est malheureusement disponible pour évaluer le comportement par rapport au sport et à l'activité physique des enfants de notre pays. Cependant, depuis le semestre dernier, les résultats de trois études différentes sur les activités sportives des jeunes âgés de 11 à 20 ans permettent de déceler certaines tendances.

L'étude menée par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) à Lausanne, ladite «Enquête scolaire» [4], et réalisée en Suisse en 1998 et 2002 sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) auprès de 5000 élèves âgés de 11 à 16 ans, s'est penchée sur la fréquence de la pratique d'une activité sportive extrascolaire provoquant la transpiration. En voici les principales conclusions:

- environ deux fois plus de garçons que de filles exercent une activité sportive (pratiquement) au quotidien (53 vs 29%); envi-

- ron deux fois plus de filles que de garçons pratiquent une activité physique moins de 2 à 3 fois par semaine (33 vs 16%);
- chez les garçons comme chez les filles, la pratique d'une activité sportive diminue considérablement à partir de l'âge de 12 ans (garçons 58%; filles 34%);
- entre 1998 et 2002, la pratique presque quotidienne d'une activité sportive a augmenté chez les filles âgées de 11 à 15 ans (augmentation significative de 4 à 9% chez les filles de 11, 12, 14 et 15 ans, pas de différence notable chez les filles de 16 ans);
- durant la même période, une augmentation significative (de 5% environ) a également été observée chez les garçons de 12 ans, alors que la fréquence de la pratique d'une activité sportive stagnait dans les autres groupes d'âge.

Menée à intervalles de cinq ans depuis 1992, l'*enquête suisse sur la santé*, réalisée par l'Office fédéral de la statistique [5], est la principale étude sur le comportement de la population suisse par rapport à l'activité physique. Cette enquête, effectuée entre 1992 et 2002 auprès de quelque 400 à 500 personnes des deux sexes, avait pour sujet la fréquence de la pratique d'une activité de loisir physique ou sportive provoquant la transpiration. Voici ses principales conclusions:

- aucun changement très marqué durant la décennie sous revue;
- tendance à l'augmentation de l'activité physique «quotidienne» (de 28 à 32% chez les jeunes de sexe masculin; de 17 à 19% chez les jeunes de sexe féminin);
- tendance à la polarisation, car le segment des personnes peu actives (moins de 2 à 3 fois par semaine) a aussi augmenté (évolution vers une division de la société en «deux classes sportives»?).

Effectuée en 1993 et 2002 auprès de quelque 4000 jeunes des deux sexes en formation âgés de 16 à 20 ans, l'enquête *SMASH* (Swiss Multicenter Adolescent Study on Health [6]) portant sur la fréquence de la pratique d'une activité physique durant les loisirs a révélé que:

- la différence connue entre les sexes par rapport au niveau d'activité physique se confirmait;
- l'évolution sur 10 ans était visiblement défavorable pour les deux sexes: diminution des jeunes très actifs; augmentation des jeunes insuffisamment actifs.

Bien que ces trois récentes études ne donnent pas une image entièrement cohérente, les conclusions intermédiaires suivantes peuvent en être tirées:

- à l'échelle suisse, aucune donnée n'est malheureusement disponible sur les 10 premières années de vie;

- les garçons pratiquent davantage d'activités sportives que les filles, bien que la tendance soit ascendante chez ces dernières;
- la fréquence de l'activité physique culmine chez les filles comme chez les garçons de 11 à 12 ans;
- il est délicat d'émettre des tendances fiables, car les trois études suisses présentées ont utilisé des méthodes de questionnement différentes; cette analyse prospective est d'autant plus difficile que les données fournies par les répondants soulèvent des problèmes fondamentaux bien connus: chez les adultes, les réponses sont teintées du souci de faire bonne impression, tandis que chez les enfants, elles peuvent être parasitées par des problèmes de compréhension; aucun signe de changement dramatique, au sens d'une «détérioration» très récente, n'est toutefois décelable pour l'instant;
- les résultats suisses (concernant les différences en fonction du sexe et de l'âge) se confirment au niveau international (Norvège, Danemark, Finlande, Hollande, Portugal, Etats-Unis [7–10]);
- tandis que les trois études présentées donnent une image actuelle du comportement par rapport à l'activité physique de haute intensité, définie principalement par le sport, les études relatives à des formes moins intensives de pratique physique et aux environnements («settings») qui leurs sont spécifiques (tels l'école, les clubs, les activités de loisirs non organisées) n'en sont qu'à leurs premiers balbutiements. Le microrecensement sur le comportement de la population suisse en matière de transports, réalisé en 2000, a du moins permis de dégager les chiffres suivants: dans la catégorie des 9 à 6 ans, ils sont déjà 9,4% – 4,3% chez les 10 à 14 ans – à effectuer le trajet qui les mène à l'école en voiture à titre de passagers [11]. Des comparaisons internationales, avec la Grande-Bretagne notamment, montrent que cela ne pourrait être que les prémices d'une évolution lourde de conséquences [12]. Même s'il est évident qu'elle résulte surtout du changement des habitudes alimentaires, l'augmentation de la surcharge pondérale chez les enfants suisses (qui, suivant la définition qu'on en donne, touche jusqu'à 20% de la population enfantine) indique aussi une détérioration du comportement général par rapport à l'activité physique [13].

### Détérioration de la condition physique?

Depuis peu, les professeurs d'éducation physique et entraîneurs qualifiés sont de plus en plus convaincus, qu'en comparaison avec le passé, la condition physique des jeunes s'est considérablement détériorée. Une récente étude internationale [14] – dans laquelle la Suisse n'est toutefois pas représentée faute de données – confirme ces convictions. Réalisée sur une période de 20 ans, entre 1981 et 2000, cette étude comparative (méta-analyse) s'est penchée sur les valeurs relatives à l'endurance de jeunes âgés entre 6 à 19 ans, originaires de 11 pays différents (France, Italie, Belgique, Espagne, Australie, Canada, Etats-Unis entre autres). A cette occasion, 130 000 jeunes ont effectué une course navette de 20 m (shuttle run) visant à tester leur endurance (utilisation des données publiées uniquement). Les résultats indiquent une détérioration générale des performances de 9%, c'est-à-dire d'environ –0,43% par année. Les différences entre les pays sont considérables: les Etats-Unis figurent en tête de liste (–1,9% par année), les changements ne sont pas significatifs dans les autres pays, aucun changement en Belgique par exemple. Sur 20 ans, la dégradation des valeurs liées à l'endurance s'est avérée plus prononcée chez les jeunes de 15 ans que chez les jeunes de 6 à 14 ans.

Cette étude de grande envergure constitue un indice important sur la détérioration séculaire non seulement de la condition physique, mais aussi du degré d'activité sportive dans les pays industrialisés. Des tendances similaires, non encore publiées, se dessinent au travers des résultats des tests de condition physique des recrues. En effet, depuis des années, un recul constant des performances est observé dans la course de 12 minutes [15]. Ces résultats sont toutefois difficiles à interpréter car il n'est pas impossible que les modifications séculaires de la motivation des conscrits jouent aussi un rôle important.

Il serait toutefois correct d'ajouter que le rapport entre le comportement sportif individuel et la performance sportive n'est en général pas très étroit [16], comme l'indique une nouvelle évaluation de la fameuse étude d'Amsterdam [17]. En d'autres termes, outre le comportement individuel par rapport au sport, de nombreux autres facteurs sont déterminants du point de vue des performances (p. ex. les prédispositions héréditaires); en ce qui concerne la population globale, ces caractéristiques individuelles s'équilibrent toutefois et une influence notable du degré général d'activité sportive sur la condition physique moyenne est constatée.

### Liste d'arguments connus bénéfiques pour la santé

Les nombreux effets positifs de l'activité physique et sportive sur la santé des enfants et des jeunes sont bien connus et documentés. Il s'agit d'une mise à jour de ces arguments, avec précision des certitudes correspondantes. Dans un ordre d'importance approximatif, il faut citer:

1. prévention et lutte contre la surcharge pondérale et l'obésité (diverses nouvelles études longitudinales, dont Amsterdam [18–21]);
2. prévention et lutte contre le diabète sucré non insulino-dépendant (certitudes ponctuelles uniquement; importance théorique toutefois considérable, étant donné que l'augmentation marquée de ce type de diabète dans des groupes d'âge toujours plus jeunes va de pair avec la prévalence de l'obésité);
3. amélioration de la santé de l'appareil locomoteur et, surtout, de la densité osseuse, ayant son importance pour la prévention de l'ostéoporose (faits prouvés surtout au cours des 10 dernières années; documentation sur l'importance de la santé du squelette et des muscles pour les 10 à 14 ans [22–26]) et prévention des maux de dos [27]);
4. amélioration du profil des facteurs de risques cardiovasculaires (certitudes au niveau de la baisse de la pression sanguine et de la régulation du taux de lipides sanguins [20, 28, 29]; mais importance pour l'âge adulte en fin de compte difficile à évaluer);
5. amélioration de la santé psychique, des fonctions cognitives et de l'intégration sociale grâce au sport (effets souvent constatés; les différences culturelles au niveau des questions et méthodes d'enquête n'ont jusqu'à présent pas permis d'établir de consensus international);
6. effet préventif face aux dépendances (probable pour la consommation de tabac; possible pour le cannabis; peu probable pour l'alcool [30]);
7. niveau de développement psychomoteur («habileté») et prévention des accidents (hypothèse plausible; premières indications, mais recherches encore insuffisantes).

### «Tracking» ou interventions...?

Les cercles de pédagogie sportive sont souvent convaincus que la pratique d'un sport pendant l'enfance et l'adolescence est liée à une activité physique à l'âge adulte. Cette constance d'un comportement individuel sur la durée, ou d'un attribut physiologique (p. ex. de l'indice de la masse corporelle), est nommée «tracking». La certitude d'un «tracking» marqué entre la pratique du sport pendant l'adolescence et à l'âge adulte reste, comme auparavant, relativement faible. Néanmoins, des études récentes montrent qu'une telle constance en termes d'engagement sportif peut le plus souvent être observée, si des sports de compétition, des disciplines d'endurance ou des sports sollicitant diverses facettes du système moteur sont pratiqués pendant l'adolescence [31, 32].

A l'inverse, un «tracking» faible se traduit par un comportement par rapport au sport facilement influençable tant à l'adolescence qu'à l'âge adulte, dans les deux sens [33]!

Dans la réalité, de récentes études d'intervention, effectuées avant tout aux Etats-Unis [34], révèlent qu'il est possible d'augmenter considérablement le degré d'activité sportive des enfants et

adolescents au moyen de mesures adaptées. L'état de l'art exige l'introduction d'un «setting» étendu, qui ne se cantonne pas à la leçon d'éducation physique, mais englobe aussi un environnement scolaire favorable à l'activité physique, comprenant le trajet jusqu'à l'établissement scolaire. Il s'agit donc d'étendre la notion de «gymnastique» à une représentation au sens large de l'activité sportive ou même générale de l'activité physique. Une intervention de grande envergure de ce type sera très prochainement réalisée et suivie scientifiquement dans la région de Bâle auprès d'enfants âgés de 7 à 11 ans [35].

Les signes indiquant qu'un environnement propice au mouvement est important pour le comportement des enfants par rapport à l'activité physique et pour leur santé psycho-sociale, se multiplient [36]. Mais, l'étude systématique de cette question n'en est, elle aussi, qu'à ses premiers balbutiements et c'est avec intérêt qu'on attend les résultats des recherches qui seront effectuées ces prochaines années.

### Résumé relatif à la santé psycho-sociale

Un nombre important d'experts allemands ont récemment présenté une synthèse, basée sur de minutieuses recherches, intitulée «Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht 2003» (premier rapport allemand 2003 sur l'activité sportive des enfants et adolescents [30]). En tenant compte de l'ensemble des constatations scientifiques à disposition, les auteurs sont parvenus à des conclusions mitigées. Ils soulignent d'une part:

– «Les adolescents qui pratiquent une activité sportive obtiennent de meilleures performances scolaires, se sentent intégrés dans un tissu social sûr, présentent une meilleure résistance au stress et sont plus équilibrés. Les adolescents sportifs, indépendamment du sexe, considèrent leur corps comme performant et attrayant.»

L'énumération de ces impacts positifs constatés au cours de l'étude ne doit toutefois pas donner lieu à de fausses certitudes, car, juste après, le texte précise ce qui suit:

– «L'étude réalisée ne permet pas d'en venir à la conclusion que l'activité sportive pendant l'adolescence constitue la base et à la fois la garantie d'un développement particulier des performances cognitives, des compétences sociales ou d'une stabilité émotionnelle. L'influence de différents facteurs, interdépendants, entre en ligne de compte dans le développement personnel. Le sport peut certes exercer une influence positive, mais ne possède néanmoins aucun statut particulier.»

Cette formulation prudente révèle également les limites de la recherche sociologique. En effet, les corrélations concernées sont si complexes et leur gestion méthodique si délicate (voire impossible) que la plupart des corrélations supposées, probablement existantes, ne peuvent pas être scientifiquement «prouvées» au sens d'un lien de cause à effet. Il en résulte que le débat de société autour du bien-fondé de l'encouragement à pratiquer un sport ne peut pas s'appuyer uniquement sur des «faits scientifiques». La valeur, si souvent citée, de sport synonyme de «meilleure école de la vie» ne peut pas être prouvée scientifiquement, bien que certains arguments plausibles plaident en sa faveur...

### Quintessence

En résumé, on retiendra du présent aperçu succinct les sept points suivants:

- de nouveaux signes évidents révèlent une diminution de la condition physique ainsi qu'une (très probable) augmentation de l'inactivité physique chez les enfants et adolescents des pays industrialisés;
- les conséquences négatives d'un manque d'activité physique et sportive sur la santé sont multiples et de grande importance (os; métabolisme glucidique et lipidique; santé psychique, entre autres);

- les effets «lifetime» souvent cités (à l'âge adulte) d'une adolescence peu sportive n'entrent que peu en ligne de compte; ils indiquent indirectement les possibilités de modifier le comportement sportif au cours de la vie;
- les études relatant des effets positifs du sport et de l'activité physique sont plus nombreuses que celles révélant un impact «contre-productif»;
- l'encouragement à pratiquer des activités physiques et sportives à l'adolescence mérite une considération étendue et «tolérante»: l'activité sportive en elle-même est bénéfique pour la santé, mais les autres sites («settings») comme la salle de gymnastique et les installations sportives jouent également un rôle;
- les faits scientifiques ne peuvent pas étoffer tous les aspects des débats actuels sur la valeur positive ou négative du sport et de l'activité physique chez les enfants et les adolescents; en raison des problèmes liés aux différentes méthodes utilisées, il en sera ainsi pour un certain temps encore;
- dans l'ensemble et malgré ses lacunes, la présentation des faits est à ce point consistante que les institutions publiques peuvent s'en servir comme base dans le cadre de leur engagement en faveur de la promotion du sport et de l'activité physique chez les enfants et les adolescents de notre pays!

Macolin, le 15 septembre 2004

Rédigé par: Bernard Marti<sup>a</sup>, Lukas Zahner<sup>a</sup>, Chung-Yol Lee<sup>b</sup>, Susi Kriemler<sup>c, d, e</sup>, Martine Balandraux<sup>f</sup>, Holger Schmid<sup>h</sup>, Nathalie Farpoure<sup>e, i</sup>, Gerda Jimmy<sup>a</sup>, Brian Martin<sup>a, k, l</sup>

- a Office fédéral du sport (OFSP), Macolin
- b Office fédéral de la santé publique (OFSP), Berne
- c Sportphysiologie ETH und Universität Zürich
- d Société suisse de médecine du sport (SSMS)
- e Société suisse de pédiatrie (SSP)
- f Epidémiologiste, Genève
- h Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), Lausanne
- i Département de Pédiatrie, Hôpital des enfants, Université de Genève
- k Société suisse de santé publique (SSSP)
- l Réseau santé et activité physique Suisse

Adresse pour la correspondance:  
Bernard Marti, Professeur Dr méd., délégué à la recherche OFSP,  
2532 Macolin, bernard.marti@baspo.admin.ch

Liste des références: voir texte allemand